

'21 12月予定表

総合型地域スポーツクラブ

特定非営利活動法人 **しまもとバンブークラブ**

ふー視：ふれあいセンター3階視聴覚室 ふー第一：3階第一学習室 ふー第四：3階第四学習室 ふー1軽：2階 第1軽体育室
 ふー2軽：2階 第2軽体育室 ふー水：2階水訓練室 町体-1：町立体育館第1体育室 町体-3：第3体育室
 三小-活：第三小学校生涯学習課活動室 三小-体：第三小学校体育館

●事務局の電話番号が変わりましたので、お見知りおきください。新番号**070-1469-5900**

公益財団法人 **ライフスポーツ財団** 後援：(公財)ライフスポーツ財団
 体育あそび・親子教室・キッズフィットネスダンスは、公益財団法人ライフスポーツ財団の助成金を受けて実施しています。

事務局からのお知らせ

▼▼注意事項▼▼ **みなさんの笑顔で居られる場を増やすためにとても大切なことです！！おひとりおひとり必ずご留意ください。**

* 当日は必ず体温を計り、発熱があればお休みください。* 37.5℃以上の場合には参加できません。(記録が必要なため来室時にもスタッフが検温いたします) * 普段より健康管理に留意し体調が悪い場合は、参加・見学等をご遠慮ください。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●今月の「優しいヨガ」は、2回です</p> <p>●今月28日(火)から新年4日(火)まで事務局はお休みです。</p> <p>●良いお年をお過ごしくださいませ。</p>		<p>1</p> <p>ラージボール卓球 9:30~11:30(町体-1)</p> <p>★水中ウォーク ①10:00~10:50 ②11:30~12:20 ③13:00~13:50(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:05(ふー1軽)</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:05 ②10:35~11:25</p> <p>★♪たのしくフラダンス♪ (ふー1軽) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20</p>	<p>4</p> <p>チアダンス教室 (三小-体) ①9:10~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50</p> <p>優しいヨガ (ふー1軽) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>小学生の将棋教室 (ふー視) 10:00~11:30</p> <p>キッズバレエ教室 (ふー1軽) 12:00~12:50</p> <p>はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活) 13:30~14:15</p>	<p>5</p> <p>事務局開設&電話受付 10時~13時</p> <p>体育あそび (三小-体) 10:00~11:15</p> <p>ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00</p> <p>★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10</p> <p>英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:30</p>
<p>6</p> <p>★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10</p> <p>★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20</p> <p>スポンジテニス 9:30~11:30 (町体-1)</p>	<p>7</p> <p>リラックス・脳体操 10:00~10:50(ふー1軽)</p>	<p>8</p> <p>はじめてのバドミントン 9:30~11:30(町体-1)</p> <p>★水中ウォーク ①10:00~10:50 ②11:30~12:20 ③13:00~13:50(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:05(ふー1軽)</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:05 ②10:35~11:25</p>	<p>11</p> <p>優しいヨガ (ふー1軽) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50</p> <p>キッズバレエ教室 (ふー1軽) 12:00~12:50</p>	<p>12</p> <p>事務局開設&電話受付 10時~13時</p> <p>★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10</p>
<p>13</p> <p>運動まへのストレッチをしましょう こまめに水分補給も忘れずに!!!</p> 	<p>14</p>	<p>15</p> <p>ラージボール卓球 9:30~11:30(町体-1)</p> <p>★水中ウォーク ①10:00~10:50 ②11:30~12:20 ③13:00~13:50(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:05(ふー1軽)</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:05 ②10:35~11:25</p> <p>★♪たのしくフラダンス♪ (ふー1軽) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20</p>	<p>18</p> <p>チアダンス教室 (三小-体) ①9:10~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50</p> <p>ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00</p> <p>はじめようキッズフィットネスダンス (三小-活) 13:30~14:15</p>	<p>19</p> <p>事務局開設&電話受付 10時~13時</p> <p>★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:10</p> <p>英語で遊ぼう (三小-活) 11:45~12:30</p>
<p>20</p> <p>★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10</p> <p>★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20</p> <p>スポンジテニス 9:30~11:30 (町体-1)</p>	<p>21</p> <p>リラックス・脳体操 10:00~10:50(ふー1軽)</p>	<p>22</p> <p>はじめてのバドミントン 9:30~11:30(町体-1)</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>★♪たのしくフラダンス♪ (ふー1軽) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20</p>  <p>おでんと熱燗は Teppan だよね!</p>	<p>25</p> <p>チアダンス教室 (三小-体) ①9:10~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50</p> <p>ストレッチ&ダンス (三小-活) 10:00~11:00</p> <p>小学生の将棋教室 (ふー視) 10:00~11:30</p> <p>キッズバレエ教室 (ふー1軽) 12:00~12:50</p>	<p>26</p> <p>事務局開設&電話受付 10時~13時</p> <p>親子教室 (三小-体) 10:00~11:15</p> <p>大道芸 (三小-体) 11:45~13:00</p>
<p>27</p> <p>★太極拳 (町体-3) 9:10~10:10</p> <p>★太極扇 (町体-3) 10:20~11:20</p> <p>スポンジテニス 9:30~11:30 (町体-1)</p>	<p>● 予定表は、諸事情により急遽変更することがあります。更新内容は、バンブークラブ公式ホームページ、LINEグループに掲載いたします。</p> <p>● 第三小学校校舎工事につき車の出入りができませんので、徒歩または自転車にて裏門をご利用ください。</p>		<p>教室参加システム</p> <p>会員の方は全ての教室 (□ で囲まれた教室以外) に参加できます。直接教室にお越しください。(対象年齢注意)</p> <p>□ で囲まれた教室は、定員制で事前に申し込みされた方しか参加できません。</p>		<p>しまもとバンブークラブ事務局 島本町立第三小学校内</p> <p>新規電話番号070-1469-5900 Email:mail@shimamotobamboo.jp</p> <p>事務局開設&電話受付日 日曜日 10時~13時(第5週目はお休み)</p> <p>休会などの留守番電話・メールは、事務局開設日・時間以外でもいつでもいれてください。</p> <p>この予定表はホームページでもみることができます http://shimamotobamboo.jp</p> <p>しまもとバンブークラブ <input type="button" value="検索"/></p>	